

El consultorio |  | oriental

Sidra, cerveza o vino: brindis saludable

El consumo moderado de bebidas fermentadas de baja graduación es compatible con el deporte y es una opción válida, junto con el agua, para hidratarse

Mariola MENÉNDEZ

Beber sidra, cerveza o vino no afecta al rendimiento deportivo. Es la conclusión de un estudio de la Universidad de Granada. Han investigado y comparado cómo afecta el consumo de bebidas fermentadas con baja graduación alcohólica como la cerveza a deportistas profesionales, aficionados y personas que no realizan una actividad física destacable. La conclusión es que, dentro de un estilo de vida saludable, su ingesta moderada es compatible con la actividad deportiva porque no afecta a su rendimiento. Junto con el agua pueden ser opciones válidas para hidratarse de vez en cuando.

La cerveza tiene alto contenido en agua y el equilibrio de sus componentes (hidratos de carbono, bajo contenido en sodio y ausencia de grasas) permiten que sea una bebida refrescante con un aporte calórico escaso. Además, posee una baja graduación alcohólica (entre 4 y 6 grados), aunque otra opción es consumirla sin alcohol.

El director de este estudio, Juan Antonio Corbalán, que es especialista en fisiología del ejercicio y ex jugador de baloncesto profesional, explica que una caña de uno 200 mililitros contiene unas 90 calorías, las mismas que un zumo de naranja. También contiene vitaminas y minerales. Pero además los investigadores destacan las virtudes de la cerveza para ayudar a recuperar el metabolismo hormonal e inmunológico de los deportistas tras el ejercicio físico. Argumentan que su



Corredores brindando con cerveza tras una carrera de atletismo en Pola de Laviana. | FERNANDO GEJÓ

consumo moderado contribuye a mantener niveles más altos de glucosa plasmática y atenuar las respuestas hormonales de estrés. Es más, las maltodextrinas, que son carbohidratos de gran interés para la nutrición deportiva y que están presentes en la cerveza, corrigen la posibilidad de hipoglucemia. Se debe a que se metabolizan lentamente liberando unidades de glucosa que pasan progresivamente a la sangre y dan lugar a concentraciones de azúcar en plasma menos elevadas y más extendidas.

La hidratación es fundamental para el organismo y lo es aún más después de practicar deporte. El agua es el elemento más destacado del organismo humano y representa el 60% del peso corporal. Aunque la reposición de líquidos debe ser fundamentalmente con este líquido hay otras bebidas como zumos, té o cerveza (siempre que se consuma con moderación por adultos sanos) que pueden ser opciones válidas.

Por otro lado, los investigadores de este estudio destacan la acción antioxidante de la cerveza

derivada de su contenido en polifenoles. Por lo que, por los mismos motivos que la sidra, son bebidas consideradas cardiosaludable, siempre que se tomen de forma responsable. Tampoco obvian que supone un aporte importante de complejo vitamínico B que, unido a todo lo anterior, puede ayudar a controlar los factores de riesgo cardiovasculares. Por lo que los deportistas pueden estar tranquilos cuando se tomen una caña (o un culete de sidra) porque no va a afectar a su rendimiento deportivo.

AVALL afirma que las sentencias sobre Marbella impiden legalizar el plan de La Talá

Llanes, R. DÍAZ

Las recientes sentencias del Tribunal Supremo que han tumbado el plan general de ordenación urbana de Marbella dejan "muy claro" que no será posible legalizar el plan parcial de La Talá, anulado por ese mismo organismo, señaló ayer el abogado de la Agrupación de Vecinos y Amigos de Llanes (AVALL), Javier Calzadilla. El letrado subrayó que el Supremo ha aclarado que no se pueden aprobar nuevos planes de urbanismo como "leyes de arrastre" para "salvar lo que ha sido anulado previamente". Sería una "desviación de poder" impulsar "actos que parecen acordes al ordenamiento jurídico, pero que, en realidad, persiguen una finalidad contraria al mismo".

Calzadilla indicó que son nulos todos los actos contrarios a las resoluciones judiciales, incluidas las que anulan planes generales, parciales o licencias. En el caso de La Talá, una actuación urbanística que comenzó a ejecutarse hace un decenio (se urbanizó la zona y se levantaron dos chalets), el abogado sostiene que al ser "imposible" su legalización lo ejecutado quedará "fuera de ordenación", por lo que únicamente podrá ser objeto de obras de conservación y ornato. "Porque se urbanice algo no se convierte en suelo urbano", aclaró Calzadilla.

El juez rechazó hace días un recurso de AVALL para revisar las resoluciones y licencias concedidas al amparo del plan de La Talá. El asunto sigue en veremos: AVALL ha vuelto a solicitar al Ayuntamiento que resuelva la impugnación que presentó en 2008.

El Puentón

La comercialización de angulas en Asturias

Las contradicciones en la normativa que regula las distintas pesquerías en la región



J. M. Carbajal

Algunos se echan las manos a la cabeza cuando leen, ven o escuchan lo desembolsado por las primeras angulas de la recién inaugurada temporada de 2015, tanto en Ribadesella como en San Juan de la Arena. Auténtico "oro blanco" para los pescadores que tuvieron la gran suerte de capturarlas en tan señaladas fechas y, por supuesto, gran difusión publicitaria para quienes desembolsaron esas soberbias cantidades de dinero, pese a la cacareada crisis del país. Así, tanto

unos como los otros, contentos y satisfechos, aunque no acabasen comiendo perdices.

Dicho esto, lo que apenas parece tener transcendencia es la anómala situación en la que está sumido el Principado de Asturias a la hora de redactar una normativa de pesca que permite la captura de los alevines de la anguila, es decir, la anguila y, además, autoriza su comercialización.

Me resulta muy difícil de entender, pero mucho más cuando la propia anguila ("Anguilla anguilla") está vedada, tal como recoge la resolución de 19 de octubre de la Consejería de Desarrollo Rural y Recursos Naturales, publicada en el correspondiente BOPA (24/10/2015).

Mucha gente, y con razón,

piensa que es el mundo al revés. Hasta es posible que tengan razones demoledoras, ya que resulta inconcebible la facilidad dada desde la Administración regional para matar angulas, con toda la

Quizá, los expertos de turno nos convenzan algún día con sus contundentes informes o tesis

regulación burocrática que se considere conveniente, y, por el contrario, se proteja a la anguila adulta. ¿Se imaginan ustedes que también se autorice la captura de esguines de salmón en las aguas continentales asturianas? ¿O de los alevines de truchas?

No entenderé nunca, pues lleven varios años con esa tesitura en las altas esferas del Gobierno regional, cómo es posible que se consienta pescar a pezeñines, tal como viene ocurriendo con las angulas, por cierto, toda una exquisitez gastronómica en esta zona del Norte de España.

Me imagino, y espero entiendan mi tozudez, que la administración del Principado de Asturias dispone de estudios convincentes para hacer la vista gorda en ese dilema, tanto en la materia que afecta a la extracción de las angulas como en lo concerniente a la prohibición de echar a tierra las angulas en aguas continen-

tales de nuestra querida comunidad autónoma.

Algo falla, y permítanme mi insistencia, cuando no hay quien entienda esos rocambolescos contextos. Quizá, los expertos de turno nos convenzan algún día con sus contundentes informes o tesis; más o menos cuando el hombre arrije a Marte.

Sea como fuere, bromas aparte, la realidad pasa por premiar la pesca de los alevines de la anguila y, con ello, autorizar su comercialización. Lo contrario que acontece con las demás especies piscícolas —salmón, trucha, reo— que no se pueden comercializar (legalmente) desde hace varias campañas en Asturias. Y de no dar la talla, también hay que devolver las piezas al río, salvo las angulas.